



ほけんだより



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 5月 31日(金) 発行



6月は気温も上がり、雨の多い季節になります。湿度も高くなり、体調を崩しやすくなってきます。登園前には毎日の子どもの健康観察を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心掛けるようお願いいたします。

歯と口の健康週間

油断大敵！虫歯が起こす色々な病気



6月4日からは歯と口の健康週間。虫歯を軽く見ていると、その中の色々な細菌や毒素が、身体の他の部分にまで病気をまき散らします。

小さな虫歯でもすぐに治療する事が大切です。また、歯槽膿漏の原因となる歯石も、定期的にとるように心掛けたいものです。毎食後と就寝前には必ず歯を磨き、外出先では食後、水ですすぐなど、虫歯予防の心がけを忘れないようにしましょう。

おやつを上手に食べよう

- ★おやつの時間を決める。
 - ★甘いものをだらだら食べない。
 - ★おやつの組み合わせを考える。
 - ★虫歯になりにくいおやつを選ぶ。
 - ★歯に良いおやつ
 - よくかむおやつ (リンゴ・スルメ・せんべい)、ヨーグルト・季節の野菜など
 - 虫歯になりにくいおやつ
 - アメ・チョコレート・キャラメル・炭酸飲料・ジュースなど口の中にとどまりやすいもの
 - ★歯にやさしいお茶やお水、牛乳を準備する。
- 野菜ジュースやスポーツ飲料などは砂糖を多く含んでいるため、注意が必要。

むし歯ができる4つの条件



- ・歯は1本1本丁寧に時間をかけて洗おう
- ・あまり力を入れずに軽く磨こう
- ・歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスで仕上げよう

むし歯菌をうつさない (感染させない)

生まれたての赤ちゃんは、口におし歯菌を持っていません。むし歯菌の原因菌は、1歳半～3歳頃に、家族(大人)から、だ液を介して感染すると言われています。家族から子どもへ直接口移しをしたり、スプーン・箸などを共有することは控えましょう。

- ★普段から口をきれいに保ちましょう。
- ★大人の方も、むし歯をきちんと治しましょう。

- ☆**歯磨きの基本** ・子どもが「歯みがきが楽しい!」と感じるよう雰囲気づくりをしましょう。歯みがき後は、いっぱい褒めて毎日の習慣にしましょう。
- ☆**仕上げみがき** ・子どもの歯が生えてきたら(0歳～12歳頃まで)仕上げ磨きをしてあげましょう。自分で歯の汚れを落とせるようになる小学3年生頃までは大人による仕上げみがきが必要です。特に、夜は仕上げみがきをしましょう。歯をみがく時は、軽い力で歯ブラシをあてる程度で十分です。「×ゴシゴシ→○コショコショ」



夏は細菌性食中毒に注意!



食中毒は、食中毒の原因なる細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで起こります。食中毒は1年中発生していますが、夏になると湿度や気温が高くなり、細菌が増えやすくなるため、細菌性食中毒の発生件数が増加しています。

食中毒を予防するための3原則は、原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。菌を「つけない」ためには、手を石けんでしっかりと洗います。

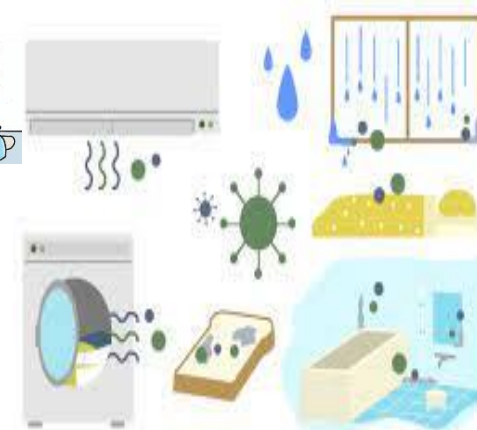
アレルギー注意



手を洗おう



カビは気温や湿度が高くなると発生します。カビの育ちやすい環境は、温度が25～35℃、湿度が70～90%です。これに栄養源(手あかや壁の汚れなど)が加わることでカビが増えます。特に浴室や台所などの水回りは、カビが発生しやすいのでよく換気しておくことが大切です。気管支喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を持っている人はカビなどを吸い込んでアレルギー症状を引き起こす場合があるのでカビを発生させないように注意しましょう。



とびひ (伝染性膿痂疹) の増える季節です

とびひとは、皮膚に細菌が感染することで起こる皮膚の病気です。湿疹や虫刺されなどを掻きこわした部位に細菌が感染し、そこから「飛び火」するかのよう周囲や離れた部位に症状が広がります。患部に触らないよう注意し、引っかかない様、爪を短めに切るようにしましょう。



おねがい

- 歯ブラシの交換をお願いします。準備ができ次第持たせて下さい。
- 6/12(水)「歯の染め出し」をします。
 - ・汚れても良いタオル1枚
 - ・洗濯ばさみ1個
 持たせて下さい。
- 歯磨きカレンダーを配布します。1か月分と長いですが毎日色塗りをし、保護者のコメントを記入した後、来月始めに回収したいと思います。

宜しくお願い致します

ほけんの目

5月は靴の履き方をみんなで実践しました。左右反対に履く子、マジックテープがなかなかとまらない子、様々でした。又、靴の汚れや匂いが気になる靴もあったので靴の洗濯をよろしくお願いします。

